

Einleitung 8

TEIL I Balance zwischen Stress und Erholung

Stress und Gleichgewicht 17

Stressauslöser und die Stressreaktion 18

Stressauslöser 22

Die Stressreaktion 25

Typische Stresssignale 31

Mit Stress im Gleichgewicht 34

Positive Wirkungen kontrollierten Stresses 36

Die Störung des Gleichgewichts durch Überforderung 39

Signale für Überforderung 42

Aus dem Gleichgewicht durch Unterforderung 45

Die Stresslandkarte: Das WEG-Modell 48

Persönliche Stressanalyse 50

Herausforderungen wahrnehmen, einschätzen und gestalten 52

Selbsthilfe und Fremdhilfe 58

Stress von innen 59

Stressverstärker und Stressspiralen 62

TEIL II Balance zwischen Akzeptanz und Veränderung

Ressourcen und Kompetenzen zur Gestaltung der Balance 79

»Ich schaffe es!« 81

»Das Leben hat einen Sinn« 82

Glück, gute Gefühle und eine positive Lebenseinstellung 85

Soziale Netze und soziale Unterstützung 86

Kompetenzen zur Gestaltung des persönlichen Gleichgewichts 89

Kompetenzmodell zur Gestaltung des

persönlichen Gleichgewichts 90

Stressbewältigung und die Gestaltung

des persönlichen Gleichgewichts 92

TEIL III Der Weg zur Balance

Ihr Alltag als Entdeckungsreise –

Hinweise zur Nutzung dieses Buchs 95

Basiskompetenzen. Achtsamkeit und Akzeptanz 97

Alltagsaufmerksamkeit oder der Autopilot 97

Was bedeutet Akzeptanz? 106

Achtsamkeit einüben 113

Stressbewältigungskompetenzen.

Entspannung und Erholung oder mische Tun mit Nichtstun 126

Die Entspannungsreaktion 127

Entspannungsverfahren 128

Vom Problem zur Lösung oder mit dem Kopf durch die Wand 139

Stresssituationen wahrnehmen, einschätzen und gestalten 144

Achtsamer Umgang mit Gedanken

oder das Nichtdenken denken lernen 152

Umgehen mit Gedanken 157

Umgang mit stressverstärkenden Gefühlen oder wie Kopf und Bauch zusammenfinden 171

Akzeptanz und Veränderung von Gefühlen 177

Gestaltungskompetenzen. Die persönliche Vision 198

Die persönliche Lebensrichtung bestimmen 205

Bereitschaft 216

Offenheit und Bereitschaft im Alltag 218

Schritte in die richtige Richtung oder die Gestaltung von Werten und Zielen 223

Engagiertes Tätigsein 223

Werte und Ziele geben die Richtung

für engagiertes Handeln vor 224

Wechselwirkungen zwischen Veränderungen in den einzelnen Lebensbereichen berücksichtigen und einplanen 233

Mit Freude und Genuss das Leben gestalten 235

Positives Erleben kann man pflegen 242

Veränderungen annehmen 256

Die Reise geht weiter 261

Literatur 267

*Du kannst die Wellen nicht anhalten,
aber du kannst lernen zu surfen ...*

Joseph Goldstein

Noch nie war Stress so allgegenwärtig im Bewusstsein der Gesellschaft. Die Menschen leiden unter Zeitmangel, Überforderung, Zukunftsängsten, Geldsorgen, Reizüberflutung und sogar unter Freizeitstress. Viele Menschen werden durch die vielfältigen Anforderungen ihres Alltags überfordert und geraten ständig in Stress. Dabei verlieren sie die Orientierung, ihr Gleichgewicht und vielleicht sogar ihre Gesundheit. Dieses Buch möchte Sie einladen, über Ihren Umgang mit Stress, Ängsten und Belastungen neu nachzudenken und Ihre ganz persönlichen Reaktionsmuster in Belastungssituationen besser zu verstehen. Mit diesem Wissen können Sie neue und erfolgreiche Bewältigungsstrategien erlernen und eine größere innere Widerstandskraft angesichts von Belastungen entwickeln.

Das vorliegende Buch ist mehr als ein einfacher Stressratgeber. Sie finden dort nicht nur das Handwerkszeug, um Ihr Leben »stressfreier« zu gestalten. Sie finden dort auch Techniken und Strategien, mit denen es Ihnen gelingen kann, Ihr Leben nach persönlichen Werten und Zielen aktiv zu gestalten. Auf diesem Weg entdecken Sie Ihre innere Balance. Dies geschieht durch Achtsamkeit, Akzeptanz und engagiertes Handeln. Zu diesem Zweck wurde ein WEG-Modell entwickelt, das trotz oder gerade wegen seiner Einfachheit und bildhaften Logik auf jede Lebenssituation anwendbar ist und daher auch Ihren Weg abbilden und begleiten kann.

Wir sprechen heute immer häufiger von Stress. Ganz egal ob Manager, Hausfrau, Schüler, Arbeitslose, Arbeiter oder Rentner, alle fühlen sich gestresst. Obwohl sie recht unterschiedlichen Belastungen und Anforderungen ausgesetzt sind, haben sie alle ein ähnliches körperliches Reaktionsmuster, die sogenannte Stressreaktion. Was jedoch bei einzelnen Personen Stress auslöst, ist sehr verschieden. Und dabei spielen unterschiedliche Faktoren wie Konstitution, Alter, Erziehung, Gesundheitszustand und Gewohnheiten eine Rolle. Die Reizschwelle dafür schwankt individuell sehr stark. Unsere Belastbarkeit und Stress-toleranz unterscheiden sich deutlich von Person zu Person; und dies hängt zudem von unserer Tagesform, unserer körperlichen Verfassung und unserer seelischen Balance ab.

Was geschieht, wenn der Stress außer Kontrolle gerät, wenn uns Situationen über den Kopf wachsen und die Belastungen für uns unerträglich werden? Wie können wir lernen, mit unseren Ängsten umzugehen, Blockaden zu durchbrechen, neue Strategien zu entwickeln und neue Wege zu finden? Wie kann es gelingen, unsere Energie und Kreativität, unsere Begabungen und unsere Individualität zu nutzen, das Leben neu zu entfalten, positiv zu gestalten, eigene Wünsche zu leben, Ziele zu realisieren und den ganz persönlichen Weg mit Freude und weniger Stress zu gehen?

Dieses Buch gliedert sich in zwei Teile. Im ersten Teil bemühe ich mich, den Stand der wissenschaftlichen Forschung zu Stress, seinen Auslösern und seinen Verstärker darzustellen. Ein wichtiger Aspekt besteht auch darin, zu verstehen, was die innere Balance für unseren Körper, unsere Psyche und unser Leben bedeutet, was mit Gleichgewicht, Ungleichgewicht und Homöostase gemeint ist.

Nicht jeder Leser interessiert sich im gleichen Maße für Forschungsergebnisse und Einzelheiten, wie in unserem Kopf und unserem Körper Stress entsteht.

Vielleicht sind Sie mehr daran interessiert, möglichst schnell und unkompliziert neue Strategien und Techniken zu erlernen, die es Ihnen ermöglichen, Ihrer ganz persönlichen Stressspirale zu entkommen. Vielleicht haben Sie längst erkannt, dass Sie im Umgang mit Belastungen und Stress immer wieder die gleichen Verhaltensmuster und Reaktionen zeigen, obwohl Sie selbst bereits deren Unsinnigkeit oder auch deren Erfolglosigkeit erkannt haben.

Möchten sie lieber auf die wissenschaftlichen Grundlagen und Erkenntnisse der Stressforschung verzichten und gleich erfahren, wie es gelingen kann, neue Wege im Umgang mit Stress zu finden? Dann beginnen Sie einfach mit Teil II dieses Buches und lesen nur die Zusammenfassung des ersten Teils auf Seite 48 im Kapitel zur Stresslandkarte.

Der zweite Teil des Buchs bietet Ihnen praktische bewährte Hilfen, Übungen und wissenschaftlich untersuchte Konzepte, mit denen Sie Ihrem Alltag ein bisschen mehr Gelassenheit und Richtung geben können. Wir alle wünschen uns ein Leben in Balance, mit mehr eigenen Gestaltungsmöglichkeiten und weniger Stress von außen und von innen. Wir wollen weder der Spielball äußerer Anforderungen sein noch wollen wir uns in unseren Gedanken, Gefühlen und Stressspiralen verfangen.

Ganz von alleine wird es jedoch nicht gehen. Ein bisschen Übung gehört dazu, um neue Gewohnheiten und Denkmuster in unserem Kopf aufzubauen und alte Denk- und Verhaltensmuster über Bord zu werfen. Aber es lohnt sich. Wir verfügen bereits über die notwendigen Kompetenzen und Fähigkeiten.

Manchmal wurden sie im Laufe unseres Lebens etwas verschüttet, verlegt oder nur ungenügend entwickelt. Aber wir alle können einen achtsamen Umgang mit Stress und uns selbst lernen!

Sie bekommen mit diesem Buch zwei Modelle an die Hand: das *WEG-Modell* und das *Kompetenzmodell*. Um diese Modelle zu verstehen und sie sich einzuprägen, braucht man weder ein besonderes wissenschaftliches Verständnis noch muss man gut auswendig lernen können.

Das *WEG-Modell* wird Ihnen in diesem Buch an verschiedenen Stellen begegnet, da es auf unterschiedliche Lebensbereiche und Probleme in immer gleicher Weise anwendbar ist. Es erlaubt uns, unsere Position zwischen Überforderung, Unterforderung und Gleichgewicht zu ermitteln und durch bewusste Wahrnehmung, Einschätzung und aktive Gestaltung dem eigenen Weg eine neue Orientierung zu geben.

Das *Kompetenzmodell* hilft Ihnen bei der Gestaltung des persönlichen Gleichgewichts. Unser Gleichgewicht ist ein Balanceakt zwischen Beherrschen und Zulassen, zwischen Meistern und Akzeptieren. Es ist ein Pendeln zwischen Sein und Tun.

Dieses Pendeln zwischen Annehmen und Gestalten sowie der reflektierten Entscheidung, wann was von beidem erforderlich ist, ist die Grundidee des Kompetenzmodells. Es bietet Hilfe bei der Suche nach der richtigen Balance zwischen den verschiedenen Lebensbereichen. Dann können wir Arbeit, Leben, Spiritualität, Familie und Gesundheit im Einklang mit unseren Werten und Zielen gestalten und verfallen nicht in Einseitigkeit und Frustration. Wenn wir in diesen Bereichen ein Gleichgewicht finden, so geht dies damit einher, dass Stress abgebaut und positives Erleben gefördert wird.

Wenn Sie sich mit dem WEG-Modell und dem Kompetenz-

modell vertraut gemacht haben, können sie zu Ihren ständigen Begleitern werden, zur kleinen Gedankenhilfe für unterwegs. Geraten Sie in eine schwierige Situation, erleben Sie Stress, können Sie gedanklich kurz zurücktreten und bildlich gesprochen den kleinen Spickzettel hervorholen. Mit etwas Übung wird es Ihnen schon bald gelingen, Ihre altvertrauten, reflexhaften Reaktionen, Gefühls- und Gedankenketten zu zähmen und neue Wege zu betreten, mit vielleicht stimmigeren Lösungen.

Der amerikanisch-israelische Medizinsoziologe Aron ANTONOVSKY (1997) ist der Meinung, dass sich der Mensch im Wesentlichen im Ungleichgewicht befindet. Nach dieser Vorstellung ist Gesundheit kein statischer Zustand, sondern ein Prozess, der sich verändert. Gleichgewicht und Gesundheit sind demnach nicht selbstverständlich, sondern müssen ständig erarbeitet, gestaltet, reguliert und hergestellt werden.

Das zeigt sich auch in den Krankheitsstatistiken. Jeder fünfte Deutsche leidet im Laufe seines Lebens mindestens einmal an einer psychischen Störung, vorrangig unter Ängsten oder Depressionen. Wenn man sich die Krankenstände im Jahr 2008 ansieht, waren psychische Erkrankungen bereits die vierthäufigste Ursache für eine Krankmeldung. Man geht davon aus, dass etwa 20 Prozent der Bevölkerung an leichten bis schweren depressiven Zuständen leiden. Insgesamt nehmen psychische Krankheiten zu, insbesondere bei jüngeren Menschen. Jüngere Menschen haben ein deutlich höheres Risiko, an Depressionen zu leiden als noch vor zehn Jahren. Jährlich treibt das seelische Leid mehr als zehntausend Menschen in den Selbstmord.

Wenn man dauerhaft ein Ungleichgewicht erlebt, ist das nicht gleichbedeutend mit einer Depression. Doch kann chronischer Stress den Boden für depressives Erleben bereiten. Vor die-

sem Hintergrund ist es umso wichtiger, sich nicht hilflos zu ergeben, sondern sich mit den persönlichen Verhaltensmustern im Umgang mit Stress aktiv auseinanderzusetzen. Es geht darum, persönliche Widerstandskräfte zu entwickeln oder, wie es Joseph Goldstein nennt, angesichts der Wellen und Stürme des Lebens das Surfen zu lernen. Wie es im alltäglichen Leben gelingen kann, angesichts der vielfältigen Herausforderungen die eigenen Kräfte zu mobilisieren, kann sehr unterschiedlich sein:

MARKUS hatte bereits sehr früh Schulschwierigkeiten. Mathematik war einfach nicht seine Sache. Bereits in der 3. Klasse musste er die Klassenstufe wiederholen. In der 4. Klasse bekam er eine Hauptschulempfehlung. Sein Vater erkannte früh, dass Markus eine Rechenschwäche aufwies, wenn er auch sonst eine Reihe von Begabungen hatte. Er entdeckte, dass Markus überdurchschnittlich kreativ malen und gestalten konnte. Eine Odyssee begann, bis Markus seinen Weg durch die Schule fand. Zeitweise war er verzweifelt, weil ihm seine Rechenschwäche überall im Wege stand. Er wechselte zweimal die Schule und musste weitere zwei Klassen wiederholen. Sein Vater ermutigte und unterstützte ihn während der ganzen Schulzeit darin, sein kreatives Talent zu pflegen. Er gab seinem Sohn selbst kleine Aufträge. Mit viel Mühe schaffte er einen miserablen Schulabschluss. Markus wusste nicht, was er mit diesen schlechten Noten anfangen sollte. Sein Vater ermutigte ihn, eine Mappe zusammenzustellen und sich in einem Büro für Graphikdesign zu bewerben. Die Designer waren von seiner Bewerbungsmappe so beeindruckt, dass sie ihn zu einem Vorstellungstermin einluden. Er bekam die Stelle und konnte endlich seine kreativen Kräfte im Beruf verwirklichen. ■

INES berichtete ihrem Hausarzt bei einer Routineuntersuchung über die schwere Krebserkrankung ihres Mannes. Sie mache sich große Sorgen um ihn und wisse nicht genau, wie sie ihm helfen könne. Und sie erzählte von den Sorgen und Ängsten, die sie und ihr Mann im Moment durchlebten. Sie habe einfach Angst und fühle sich oft hilflos und überfordert. Der Arzt hörte ihr aufmerksam zu und gab ihr dann einen überraschenden Rat. Seine Worte sollten sie noch lange begleiten. Er sagte, sie dürfe die Krebserkrankung ihres Mannes nicht zu ihrem Hauptthema machen. »Sie müssen auch auf sich achten. Tun Sie auch wieder einige Dinge, die Ihnen wichtig sind. Nur wenn Sie in dieser schwierigen Situation für sich und Ihr eigenes Gleichgewicht sorgen, werden Sie auch längerfristig die Kraft haben, um Ihrem Mann all die Hilfe und Unterstützung zu geben, die er braucht und die sie ihm geben wollen.« Ines fühlte sich zunächst regelrecht vor den Kopf gestoßen und reagierte verärgert. Offensichtlich fehlte diesem Arzt jedes Einfühlungsvermögen. Was wusste dieser Mann schon über die Dinge, die sie zurzeit durchleiden musste. Doch begann Sie trotzdem über seine Worte nachzudenken. Auch erzählte sie nach einigem Zögern Ihrem Mann von diesem Gespräch. Zu ihrer Überraschung stimmte auch er dem Arzt zu. »Ich glaube, er hat dir etwas sehr Wichtiges gesagt. Es kann sich nicht alles nur um meine Krankheit drehen.«

Erst jetzt fand Ines den Mut, sich trotz all ihrer Sorgen, der Unsicherheit und der Angst vor dem Tod zu überlegen, was Sie tatsächlich tun könnte, was ihr Freude und Energie zurückgeben könnte. Mit Erstaunen stellte sie fest, dass nur wenig nötig war, um sich wieder ein bisschen leichter, fröhlicher und ausgeglichener zu fühlen. Ein Besuch im Schwimmbad, ein Abend mit der

Freundin, eine Massage. Trotzdem blieb immer genug Zeit für die Zweisamkeit mit ihrem Mann. Mehr noch, es kehrte wieder ein Stück Normalität in ihr gemeinsames Leben zurück. Mit Erstaunen bemerkte sie, dass ihre kleinen Aktivitäten zu mehr eigener Ausgeglichenheit beitrugen, sie sich aber auch positiv auf die Stimmung ihres Mannes und ihre Ehe auswirkten. Irgendwie konnten sie beide mit der Situation besser umgehen, und sie begannen, das, was sie täglich erlebten, wieder bewusster zu genießen. ■

Dieses Buch möchte Sie anregen und Ihnen Mut machen, Ihre inneren Kräfte zu mobilisieren und zu wecken, damit Sie Ihr eigenes Gleichgewicht immer wieder neu gestalten und gestärkt zu sich selbst finden.

» *Und dass wir aus der Flut,
dass wir aus der Löwengrube und dem feurigen Ofen
immer versehrter und immer heiler
stets von neuem
zu uns selbst
entlassen werden.* «
Hilde Domin